WIX | This website was built on Wix. Create yours today. Get Started

羽毛球與人生哲學

羽毛球不像其他的愛好，例如音樂，畫畫，體能鍛煉，烹飪等一個人練就可以提升。

反應，速度，尤其是步法到最後都最好有一個好的教練來操練自己才有進步。

如果想從初級晉升到中級的級數，沒有練個十年八年都不用想。而羽毛球的靈魂是步法，要練好步法投入需要許多的時間和付出許多的教練費用，對一般人來說又談何容易呢？很多的中級水平的教練都是由小學羽毛球而練到大的，所以如果要像他們一樣，要付出多少時間金錢精力？

我們當然想打羽毛球像教練一樣那麼出色，可是生命有限，時間有限。羽毛球要練到怎樣才能給你有成功感？是不是要全國第一？是不是只能在球場上勝利我們才有優越感？其實贏一場比賽只開心幾秒鐘．．．是不是贏了比賽才能覺得自己出色，開心？

有人為了練羽毛球年輕時練到膝蓋傷嘸，現在老了天天吃補鈣片．．．羽毛球有那麼多野練手法步法，要練好究竟要練多久？練到什麼時候才叫"可以"？，""可以說是無止境的。要練到什麼程度才會滿意？

以我自己而言，步法練了２步和頭頂覺得已經應付到，高遠殺吊勾放反都做到８９成，這個對我而言已經可以了。打得多，慢慢就覺得其實打輕鬆一點的級數可能更加適合自己，人可以放鬆去打，偶然打下高一個級數，也不錯（要精神集中去打）！
到最後覺得打波都是最重要是打得開心就好次做人一樣!

能給我們快樂滿足的東西還有很多，家庭，朋友，其他的愛好．．．．．時間有限，我們如果能用有限的時間能專注做好一樣事情（愛好）就已經不錯了，我們能在羽毛球上有一點的進步已經好好了，所以希望大家可以想想人生什麼才是最重要，希望可以取得平衡，有一個快樂健康有意義的人生!

Let's Chat!